

HUVUD

JOURNALEN 

Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 128 | 2022

FÅNGA
DAGS-
LJUSET!

TRIGEMINUS- NEURALGI

*Ansiktssmärta
av en puss*

Livsstilsfaktorer
starkt kopplade till
SÖMNVANORNA

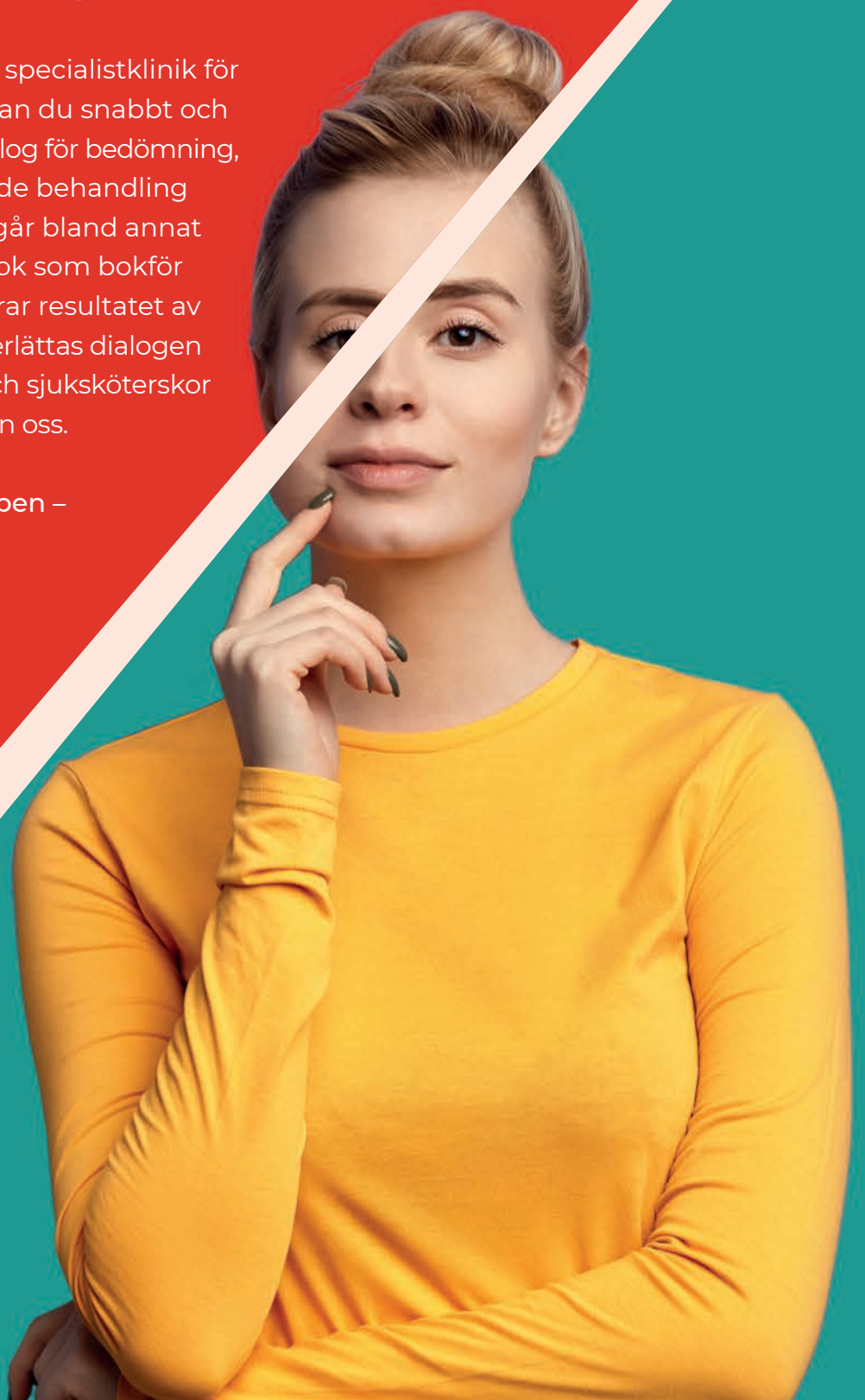
Mingla på
distans

*Hur kan små
förändringar
göra skillnad
på huvudvärk?*

Migränhjälpen – specialisthjälp online

Migränhjälpen är en digital specialistklinik för dig med svår migrän. Här kan du snabbt och enkelt få kontakt med neurolog för bedömning, diagnostik och förebyggande behandling av din migrän. I tjänsten ingår bland annat en digital huvudvärksdagbok som bokför din huvudvärk och utvärderar resultatet av behandlingen. Via chatt underlättas dialogen med våra specialisläkare och sjuksköterskor – du får alltid snabbt svar från oss.

Välkommen till Migränhjälpen –
vi står på ditt huvuds sida.



Vi tar återigen flera kliv framåt på förbättringsvägen

Till vår stora glädje har ytterligare en region tagit steget att se över huvudvärksvården. I Blekinge har en dialog mellan politikerna och Huvudvärksföreningen Blekinge påbörjats. Dessutom bedrivs ett aktivt arbete att påverka fler regioner via projekt Huvudsaken.

På det nationella planet stegas det också framåt. Övergripande så har det beslutats att Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) ska rekommendera regionerna att utveckla det nationella gemensamma systemet för kunskapsstyrning inom hälso- och sjukvårdsområdet. Förslaget tar fasta på implementering av de riktlinjer som tagits fram och det finns en långsiktig utvecklingsplan för 2023–2027. Syftet är att kunskapsstyrningen ska bidra till förändrade arbetssätt för en hållbar utveckling av framtidens hälso- och sjukvård där en personcentrerad och nära vård och omsorg tillämpas.

Riktlinjen som rör migrän har uppdaterats utifrån de remissvar som kom in. Den kommer senare att presenteras för Nationellt programområde Nervsystemets sjukdomar som beslutar när publicering ska ske.

Nästa uppdrag för den Nationella arbetsgruppen (NAG) migrän blir att ta fram ett ”baspaket” som ska innehålla aktiviteter för införande, uppföljning och material till webbsidan www.kunskapsstyrning-vard.se

Allt detta är så efterlängtat! Går allt som det ska så kommer det gynna både personer med migrän och andra huvudvärkssjukdomar.

TACK till alla de eldsjälar inom professionen som arbetar med detta, till er som lämnade synpunkter på remissen och till alla våra medlemmar som genom sitt medlemskap stärker den kollektiva rösten som framförs i dessa sammanhang.

HELENA ELLIOTT
Kanslichef



DU ÄR INTE ENSAM – VI ÄR MÅNGA!

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Har
du också
huvud-
värk?

INNEHÅLL

#128

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK

7

Mingla på distans

Ett nytt sätt att träffas – distansmingel – har visat sig vara en lyckad kombination. Att höra andras berättelser, få tips och råd och det utan att behöva åka iväg har uppskattats av deltagarna.

II

Ansiktssmärta av en puss

Trigeminusneuralgi ger kortvariga och intensiva ansiktssmärter. Sjukdomen tillhör en grupp tillstånd som kallas "smärtsamma nervsjukdomar i kraniet".

14

Sömn påverkar såväl fysisk som psykisk hälsa

Sömnen är viktig för att kroppen och hjärnan ska återhämta sig och den behövs för att ladda energi för nästa dag. Om sömnbesvären blir långvariga kan det orsaka ohälsa.



20.

20

Jag levde som jag skulle men var ändå jättesjuk

Annika Winterros minns sitt första migränanfall, som hon fick i tioårsåldern. Migränen kom sedan att följa henne under många år, men efter ändringar i kosten blev det glesare och glesare mellan anfallen.

24

Ny bok om huvudvärk hos barn och unga

Förbundets förening i Västra Götaland har gett ut en ny bok "Huvudvärk och migrän hos barn och unga". Den behandlar smärta och huvudvärk samt ger tips och råd hur man kan minska huvudvärksbesvären.

26

Hur kan små förändringar göra skillnad på huvudvärk?

Forskaren och fysioterapeuten Emma Varkey berättar om vikten av att bli mer medveten om sig själv och sina vanemönster för att hitta de små förändringar som kan lindra huvudvärken.



ADOBE STOCK

24.

REDAKTÖR • CHARLOTTE MAGNUSSON



Långvarig eller kronisk – betyder det samma sak?

Jag har funderat på hur ord tolkas och hur de kan påverka oss att tänka. Säger jag att jag har kronisk huvudvärk känns det som att jag kommer att få leva med konstant huvudvärk hela mitt liv – jag blir aldrig smärtfri. Det finns ingenting jag kan göra för att smärtan ska upphöra. Om jag i stället säger **långvarig** huvudvärk känns det som: javisst, den finns där och har funnits lång tid, men ... det finns ändå ett hopp om att den kan försvinna. Kronisk är för mig bestående/permanent, medan långvarig kan vara ihärdig och envis, men att det kan finnas ett slut på plågan och att jag har en möjlighet att påverka huvudvärken.

Kan en puss på kinden utlösa smärtattacker? Ja, de som har trigeminusneuralgi är känsliga för beröring av ansiktet. Catarina Lindström drabbades av trigeminusneuralgi i fyrtioårsåldern och en av hennes triggers är kyla. Vid blåst och kallt väder behövs både mössa och kapuschong för att hon inte ska bli dålig.

Annikka Winterros är kostrådgivare och personlig tränare som levde som man skulle, men ändå var sjuk. Hon ändrade sin kost och det har hjälpt henne att må bättre.

Huvudvärk och migrän hos barn och unga är titeln på en ny bok som vår förening i Västra Götaland har gett ut tillsammans med fysioterapeuten och forskaren Emma Varkey. Hon har många lärorika tips hur man kan tänka för att minska smärta och huvudvärk. Fysisk träning är en extremt potent behandlingsmetod, berättar hon. Men det svåra i behandlingen är inte övningarna utan att faktiskt få till det. Det sista är vi nog många som kan känna igen oss i – i alla fall undertecknad.

CHARLOTTE MAGNUSSON
Redaktör



HuvudJournalen 128

FOTO: ADOBE STOCK

HUVUDJOURNALEN – ges ut fyra gånger per år av Huvudvärksförbundet

KONTAKTA REDAKTIONEN:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

ÖVRIGA KONTAKTUPPGIFTER
Se Huvudvärksförbundet

REDAKTÖR
Charlotte Magnusson
ANSVARIG UTGIVARE
Helena Elliott
LAYOUT
Charlotte Magnusson
KORREKTUR
Kerstin Svedberg

ANNONSBOKNING
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se
TRYCKERI
DanagårdLitho AB, Ödeshög
ISSN 2001-8967
NÄSTA NUMMER 129
kommer ut vecka 50



Framförda åsikter, innehåll i tidningen och annonser delas inte nödvändigtvis av Huvudvärksförbundet.

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm
Telefon: 08-120 797 60
Telefontid: Tis och tors 9:00–12:00, 13:30–16:00
E-post: kansliet@huvudvarksforbundet.se
Hemsida: www.huvudvarksforbundet.se



VÄLKOMMEN ATT BLI MEDLEM!

För att bli medlem går du in på:
www.huvudvarksforbundet.se
Klicka på **BLI MEDLEM** och
fyll i dina uppgifter. Eller kontakta kansliet.
Medlemsavgift/år: Vuxen 220 kr.
Ungdom 100 kr (t.o.m. det år man fyller 30).
Familjemedlem på samma adress 50 kr.
Supportermedlemskap: 220 kr.
Bankgiro: 5852-8852.

LÄNSFÖRENINGAR

BLEKINGE

Kontaktperson: Maria Holm
070-958 82 84
blekinge@huvudvarksforbundet.se

DALARNA

Kontaktperson: Suzanne Brostedt Lind, ordf
dalarna@huvudvarksforbundet.se

HALLAND

Kontaktperson: Maria Holm, ordf
070-958 82 84
halland@huvudvarksforbundet.se

JÄMTLAND

Kontaktperson: Johan Looock, ordf
070-345 28 65
jamtland@huvudvarksforbundet.se

JÖNKÖPING

Kontaktperson: Bo Svensson, ordf
072-341 09 76
jonkoping@huvudvarksforbundet.se

KRONOBERG

Kontaktperson: Marianne Karlsson, ordf
0705-93 91 18
kronoberg@huvudvarksforbundet.se

NORRBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén
norrboten@huvudvarksforbundet.se

SKÅNE

Hanna Ullman, tf ordf
skane@huvudvarksforbundet.se

STOCKHOLM

Malin Östblom, ordf
Kansliansvarig: Lena Svantesson
070-483 60 07
stockholm@huvudvarksforbundet.se

SÖRMLAND

Kontaktperson: Helge Andersson, ordf
076-555 82 38
sormland@huvudvarksforbundet.se

UPPSALA

Kontaktperson: Kjell Grip, ordf
070-606 18 24
upsala@huvudvarksforbundet.se

VÄRMLAND

Kontaktperson: Tina Hedell, ordf
070-265 31 43
varmland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén, ordf
vasterbotten@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERNORRLAND

Kontaktperson: Anna Witt, ordf
vasternorrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTMANLAND

Kontaktperson: Camilla Andersson, ordf
0705-37 88 43
vastmanland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTRA GÖTALAND

Kontaktperson: Gunnel Mikaelsson, ordf
0702-31 77 14
vastragotaland@huvudvarksforbundet.se

ÖREBRO

Kontaktperson: Tina Persson, ordf
orebro@huvudvarksforbundet.se

Huvudvärksförbundet

Huvudvärksförbundet är en patient-organisation som arbetar med att stödja och hjälpa personer med huvudvärk. Vårt mål är att alla ska kunna leva ett så bra liv som möjligt, trots huvudvärk. Vi sprider information och kunskap, ger råd och stöd samt arbetar med att påverka beslutsfattare. Vi är en ideell intresseorganisation, religiöst och partipolitiskt obunden.

Förbundet bildades 1990 med namnet Svenska Migrärförbundet och 2016 antogs namnet Huvudvärksförbundet.

Förbundsordförande
Jenny Norén



Vi arbetar på Huvudvärksförbundets kansli



Helena Elliott
Kanslichef



Charlotte Magnusson
Redaktör/layout



Yvonne Sandin
Ekonomiansvarig

LOKALFÖRENINGAR

HEADvig i ALINGSÅS

Christina Sandh, ordf
Kontaktperson: Ingrid Olausson
0322-453 64
headvig@huvudvarksforbundet.se

SJUHÄRAD

Kontaktperson: Ewa Wittnäs, ordf
0735-18 24 94
sjuharad@huvudvarksforbundet.se

TRESTAD (Trollhättan, Uddevalla, Vänersborg)

Kontaktperson: Gustav Hadin, ordf
trestad@huvudvarksforbundet.se

RIKSFÖRENINGAR

ARNOLD CHIARIFÖRENINGEN I SVERIGE

Kontaktperson: Nina Beckman, ordf
073-553 54 99
chiari@huvudvarksforbundet.se

HORTONFÖRENINGEN I SVERIGE

Kontaktperson: Mats Åkesson, ordf
073-063 96 01
horton@huvudvarksforbundet.se



Mingla på distans

Att träffas digitalt och samtala kring huvudvärk är en aktivitet som förbundet provat och som visat sig vara en lyckad kombination. De som deltagit har tyckt att det underlättat att kunna sitta hemma ifall de skulle bli dåliga.



TEXT: HELENA ELLIOTT
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Distansmingel – ett nytt koncept som flera av våra föreningar har provat på under vårterminen. Personer boende inom ett visst område har då bjudits in till samtal kring huvudvärk. Vid flera tillfällen har de som medverkat fått lyssna till en av deltagarnas huvudvärkshistoria för att sedan reflektera kring berättelsen tillsammans. Under hösten planeras konceptet att utvecklas. Vi vill erbjuda distansmingel till personer som bor inom flera områden och med andra intressanta teman. Distansmingel arrangeras via GoogleMeet och anslutning kan ske via webblänk eller genom att ringa in.

Men vad tycker då deltagarna? Vi har frågat Jenny, Susse och Marie som varit med på distansmingel för personer boende i Blekinge, Halland och Kronoberg hur de upplevt konceptet. ■



1 Hur tycker du att det har varit att medverka på distansmingel?

– Det har varit väldigt bra att kunna fortsätta träffas på distans under pandemin även om det givetvis är roligare att ses på riktigt. Med vår problematik kan det vara resan till ett möte som blir droppen som gör att ett anfall bryter ut, men med länk har det troligen underlättat för många.

2 Vad har varit mest givande för dig?

– Det har gett mest att få höra berättelser om andras huvudvärks/migränresor, det har gett en känsla av att inte vara ensam med sin smärta som ibland kan vara så förlamande.

3 Kan du rekommendera andra medlemmar att medverka?

– Absolut! Det ger kraft att få höra från andra med samma problematik, man utbyter erfarenheter och ger tips på strategier som kan hjälpa. Det låter kanske konstigt för dem som inte har huvudvärk/migrän men man brottas hela tiden med sitt dåliga samvete, för aktiviteter man måste tacka nej till, sista-minutenavbokningar, att familj, vänner och arbete blir påverkade. Att få träffa andra i liknande situationer lindrar dessa skuldkänslor.

JENNY FÄRM
BOR: KARLSKRONA



SUSSE SVENSSON
BOR: KARLSKRONA

1

Hur tycker du att det har varit att medverka på distansmingel?

– Det har varit fantastiskt givande att medverka på distansmingel. Få möta andra som lever och kämpar med migrän/huvudvärk, på samma eller olika sätt, precis som jag själv. Det är berättelser från människor som, trots sin livssituation, är så härligt positiva till livet. Det har varit många glada skratt, igenkänning och tårar av full förståelse för hur vi alla faktiskt har det. En insikt att jag är inte ensam.

2

Vad har varit mest givande för dig?

– Mest givande för mig har varit att få möta just likasinnade, det ger en kraft att prata med andra, som verkligen förstår. Vi hanterar saker olika och det stärker att höra; kanske finns det något jag kan använda. Vi stöttar och peppar och bollar idéer och jag ler definitivt mer efteråt.

3

Kan du rekommendera andra medlemmar att medverka?

– Jag kan verkligen rekommendera att medverka i distansmingel, för du får en stärkande energikick av att det finns de som förstår och som kan göra skillnad för varandra. Du gör det alltid utifrån dina egna förutsättningar. Jag får ofta frågan om det inte är "våldigt mycket gnäll?". Människor med insikt och förståelse gnäller inte. Tvärtom, där finns en styrka och positivitet som är svårslagen – och den smittar!



*Vi stöttar och
peppar och bollar
idéer och jag ler
definitivt mer efteråt.*



MARIE SAMUELSSON
BOR: OSKARSTRÖM

Hur tycker du att det har varit att medverka på distansmingel?

– Det har varit jättebra med distansminglet tycker jag. Ett smidigt sätt att umgås och man kan bestämma sig för om man orkar delta i sista minuten om man så vill. Man slipper bekymra sig om att åka iväg och hur man ska orka det. Efter en social sammankomst brukar min huvudvärk öka eftersom det är ansträngande för mig. Med distansmingel behöver jag inte oroa mig för hur jag ska orka med hemfärden eftersom jag är hemma.

1

Vad har varit mest givande för dig?

– Att få ta del av andras erfarenheter och huvudvärkshistorier men också att få berätta min egen. Man kan dela erfarenheter och tipsa varandra om mediciner eller annat som underlättar vardagen. Då känner man sig mindre ensam med sin problematik och alla vet vad man går igenom. Det är så skönt.

2

Kan du rekommendera andra medlemmar att medverka?

– Ja, det kan jag rekommendera. Det har gett mig väldigt mycket och även om jag är helt slut i huvudet och har mer huvudvärk efteråt så ger det ändå lite energi själsligt och det är så viktigt. Allt som kan göra en lite gladare när man kämpar med daglig huvudvärk är så värdefullt. Och kanske har man fått lite bra tips och råd med sig eller så har man själv kunnat ge det till någon annan.

3



Står migrän i vägen för dig och viktiga saker i livet?

Missar du viktiga stunder?

Missar du sociala aktiviteter med dina vänner?

Behöver du ofta avboka i sista minuten?

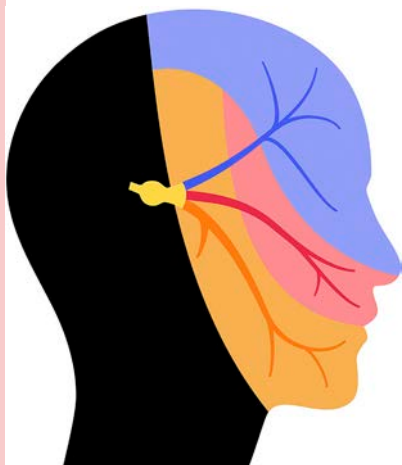
På [Nejtillmigrän.se](https://nejtillmigrän.se) har vi samlat värdefull information för dig som lider av migrän. Lär dig mer om triggers, olika behandlingsformer och att ställa rätt frågor till din läkare t ex. Allt för att migrän inte ska stå i vägen för dig och det viktiga i livet.

nejtillmigrän.se





Ansiktssmärta av en **PUSS** på kinden



TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK

Trigeminusneuralgi som kan triggas i samband med beröring av ansiktet ger intensiva ansiktssmärter. Smärtan kommer abrupt och försvinner inom ett par minuter, men kan återkomma flera gånger per dygn.

Trigeminusneuralgi är en sjukdom som kännetecknas av attacker med ensidiga, kortvariga och intensiva ansiktssmärter. Sjukdomen tillhör en grupp tillstånd som kallas "smärtsamma nervsjukdomar i kraniet" och är besläktade med de många huvudvärkstillstånd som förekommer. Trigeminusneuralgi är inte vanlig; färre än en halv promille av befolkningen (30 per 100 000) har sjukdomen och 6 personer per 100 000 insjuknar varje år.

Mattias Linde, professor i neurologi, förklarar att oftast uppstår trigeminusneuralgi utan annan påvisbar förklaring än tryck från blodkärl som ligger nära nerven. Då kallas det klassisk trigeminusneuralgi. Ovanligare är att den är symtom på annan underliggande sjukdom (som till exempel tumör eller MS), det kallas sekundär trigeminusneuralgi. Vid idiopatisk trigeminusneuralgi kan ingen orsak påvisas. Många gånger misstolkas smärtorna komma från tänderna eller bihålorna.

ANSIKTSSMÄRTAN DRABBAR höger sida nästan dubbelt så ofta som den vänstra. Smärtattackerna kan beskrivas som elektriska stötar. De uppstår abrupt och försvinner igen inom några sekunder upp till ett par minuter. De förekommer ofta i skurar inom en eller flera grenar av ansiktets känselnerv, den så kallade trillingnerven (trigeminus på latin) och som finns på varje sida av skallen. Attackerna kan återkomma flera gånger per dygn och pågå i perioder av veckor och månader. Ibland kan en dovre och konstant smärta kvarstå mellan smärtattackerna.

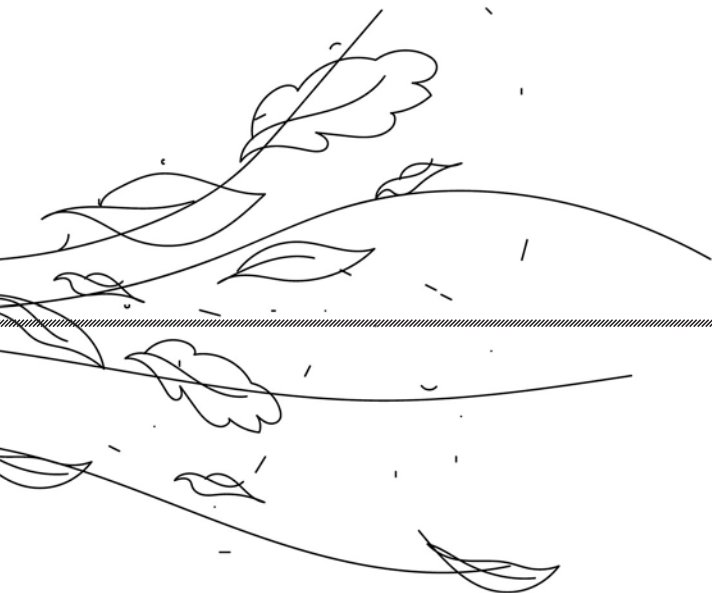
Många gånger kommer attackerna i samband med beröring av ansiktet. Det kan till exempel vara när man tvättar ansiktet, borstar tänderna, sminkar/rakar sig eller en puss på kinden. Skratt, prat, exponering för kyla eller värme är andra triggers. Även födointag som att bita i en smörgås kan utlösa en attack.

VANLIGEN ANVÄNDS antiepileptiska läkemedel vid behandling av trigeminusneuralgi. Om de inte hjälper kan man gå vidare med olika typer av injektionsbehandlingar, strålning eller neurokirurgi.

Trigeminusneuralgi debuterar vanligast efter 50 års ålder, men kan förekomma i alla åldrar. Två tredjedelar av patienterna är kvinnor. ■

Källor: Mattias Linde, professor i neurologi. Internetmedicin.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK



Jag blir helt uppslukad av smärtan. Den tar över totalt och jag kan inte fokusera på något alls.



Catarina Lindström, här med hunden Pricken, drabbades av trigeminusneuralgi när hon var fyrtio år.

Ansiktssmärtan kan komma när hon vaknar eller när som helst under dagen.

– När jag känner ömhet och märker svullnad tar jag medicin direkt. Det är viktigt att medicinera i tid.

Den intensiva ansiktssmärtan sitter oftast på hennes vänstra sida, men det förekommer att hon även får ont på höger sida. Det är tvärt emot hennes migränanfall som övervägande är på höger sida. Något samband mellan migrän och trigeminusneuralgi har hon inte kunnat se.

– Jag läste förresten i senaste HuvudJournalen om ögonmigrän och där känner jag igen mig, berättar hon. Jag blir ”halvblind” i en halvtimme.

FLERA GÅNGER OM ÅRET kan Catarina få skov av trigeminusneuralgi och det senaste varade i en månad. Hon berättar att det längsta smärtuppehållet hon haft var de fyra månaderna då hon var konvalescent efter operationen av cystan.

När du är inne i ett skov – hur ofta kommer ansiktssmärtan då?

– I bästa fall dröjer det någon timme. I värsta fall stegras smärtan hela tiden. Då måste jag ta medicin, gå och lägga mig och sova. När jag sedan vaknar slår smärtan till igen.

– Jag kan ha både migrän och trigeminus samtidigt, men nervsmärtorna är mycket värre än migränanfallen. Jag blir helt uppslukad av smärtan. Den tar över totalt och jag kan inte fokusera på något alls.

Hjälper vanliga värktabletter då?

– Nej, inte mot nervsmärtan. Medicinen jag tar är Iktorivil 0,5 mg samt Saroten 25 mg till natten. Jag kan behöva öka mitt medicinintag vid svårare skov. Jag tar ingen migränmedicin längre. Min läkare säger att den inte är utprovad för min åldersgrupp. Men mina migränanfall har ändrat karaktär och det bästa för mig nu är att gå och lägga mig, då brukar anfaller vara borta på morgonen.

HENNES MIGRÄNANFALL HAR minskat med stigande ålder, men när det gäller trigeminusneuralgin är det ingen skillnad. Catarina får den lika ofta och med samma intensitet som tidigare.

– När jag får mina skov sover jag mycket, det gör smärtan mer uthärdlig. Får jag många attacker i följd blir jag förfärligt trött.

Hon förklarar att hon måste tänka på att inte bli för trött och inte för hungrig för det kan trigga igång ansiktssmärtan.

– Är jag till exempel uttröttad kan det bli galet.

Väderleken spelar också stor roll. Om Catarina utsätts för kyla tar det inte lång tid innan det gör ont. Hon kan inte vara ute i blåst utan skyddande kläder.

– När det blåser och är kallt behöver jag använda både mössa och kapuschong för att inte bli dålig.

Trots att Catarina har genomgått flera undersökningar har hon inte fått något svar på varför hon har drabbats av trigeminusneuralgi. ■

Sömnen påverkar såväl fysisk som psykisk hälsa

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

*Att sova gott och tillräckligt mycket är
grundläggande för att må bra och hålla sig frisk.*

*Under sömnen återhämtar sig kroppen och hjärnan, och
laddar med energi inför nästa dag. Medan vi sover utsöndras
vissa hormoner och det pågår flera viktiga processer, bland
annat för att immunsystemet och hjärnan ska fungera så bra
som möjligt. Att sova tillräckligt kan dessutom minska
risken för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes
och psykisk ohälsa.*



Vuxna behöver
mellan sex och nio
timmars sömn
per dygn.

Sömnen är grundläggande för immunsystemet och vårt välmående, och för att minnet och våra kognitiva funktioner ska fungera bra. De kognitiva funktionerna gör bland annat att vi kan se sammanhang tydligare, att vi klarar av perioder av stress bättre och fokuserar på rätt saker – vilket i sin tur kan minska stressen. Att sova tillräckligt kan dessutom minska risken för till exempel förhöjda blodfetter och annan hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes, depression och utmattningssyndrom.

Nattsömnen går i olika cykler och för att kroppen och hjärnan ska få den återhämtning som behövs krävs att man får tillräckligt mycket djupsömn. Sömnbehovet är individuellt och kvaliteten på sömnen är viktigare än hur många timmar man sover. Vuxna brukar behöva mellan sex och nio timmars sömn per dygn.

DE ALLRA FLESTA HAR perioder i livet då de sover sämre. När vi sover dåligt eller för lite påverkas hälsan och välmåendet. Någon enstaka natt av dålig sömn kompenserar vi under de nätter som följer, men om den störda sömnen blir ett mer kroniskt tillstånd kan det orsaka ohälsa.

Sömnbesvär kan hänga ihop med många olika faktorer. Ofta är sömnproblemen kopplade till stress och oro, och kanske även till andra livsstilsfaktorer och levnadsvanor. Nikotin, koffein, ohälsosamma matvanor och för lite fysisk aktivitet är några av dem. Många upplever att sömnproblem kommer, eller ökar, med åldern. Man sover mer yttligt och är mer lättväckt. Det är vanligt att kvinnor sover sämre under klimakteriet, delvis beroende på att sömnen störs om man svettas på natten.

Det finns mycket du kan göra för att skapa bättre rutiner (läs gärna vidare i artikeln på sidan 18). För den som lider av sömnproblem finns det många knep att ta till, till exempel KBT (kognitiv beteendeterapi) eller insomningstabletter. KBT är en mer långsiktigt hållbar behandlingsmetod som ofta bidrar även



Sömnen är även viktig för hjärnans funktioner – det är medan vi sover som vi hanterar och bearbetar det vi varit med om och det är då nya intryck och kunskap lagras i minnet.



till en bättre sömnkvalitet. Om inte det som du kan göra själv hjälper, bör du söka hjälp för att komma tillrätta med problemen.

För den som har problem med smärta eller är ordinerad behandling med läkemedel som påverkar sömnen är det bra att tillsammans med sin läkare gå igenom sömn, hälsa och levnadsvanor ur ett helhetsperspektiv.

NÄR VI SOVER FÖR LITE fungerar vi sämre, på flera sätt. Man blir mer instabil i sina känslor och man har sämre tålamod, blir oftare arg och är mer lättirriterad. Vi orkar inte göra det vi brukar, och kroppens motståndskraft mot sjukdomar och stress försämras. Sömnbrist påverkar dessutom vårt signalsystem för hunger och mättnad. Många känner sig mer hungriga och sötsugna när de sovit för lite – och kanske är det inte så konstigt att kroppen söker efter energi på andra sätt, när den inte fått ladda batterierna under natten.



Sötsuget ökar.

Regelbundna vanor kring mat och fysisk aktivitet gör att även sömnen blir mer regelbunden, vilket är en viktig grund för flera hälsofrämjande processer.

Hjärnan behöver vila. Sömnen är även viktig för hjärnans funktioner – det är medan vi sover som vi hanterar och bearbetar det vi varit med om och det

är då nya intryck och kunskap lagras i minnet. Det har i forskningssammanhang konstaterats att slaggprodukter i hjärnan (beta-amyloid med flera), som bland annat är förknippade med Alzheimers sjukdom, rensas bort medan vi sover.

På längre sikt ökar sömnbrist risken att drabbas av en rad sjukdomar och att dö i förtid. Vissa forskare menar att det hänger ihop med en lågradig inflammation som i sin tur leder till både trötthet och ökad sjukdomsrisk. Att vara vaken på natten innebär dessutom en akut olycksrisk. När kroppen är inställd på att sova sker många trafikolyckor eftersom vi inte har samma reaktionsförmåga och varseblivning när vi är trötta. Att köra bil när man är riktigt trött kan vara lika farligt som att köra onykter.

SÖMNBRIST SÄNKER GARDEN mot sjukdomar. Det pågår forskning om hur immunsystemet påverkas av sömn, fysisk aktivitet och stress. Immunförsvaret mot virusinfektioner påverkas negativt av att man sover för lite. Sömnbrist påverkar även kroppens försvar mot andra typer av sjukdomar. Vi vet inte hur sömnen bör se ut för att immunsystemet ska fungera som allra bäst, men det är konstaterat att sömn ofta är en väldigt bra ”medicin”, när man är sjuk eller skadad.

Samband mellan hur länge man sover på natten och olika ämnesomsättnings-sjukdomar har konstaterats i tidigare forskning. Just nu pågår studier för att kartlägga samband mellan sömn och specifika biomarkörer (biologiska parametrar som går att mäta, till exempel i

blodet) som tidigare har kopplats till kardio-metabola sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom och typ 2-diabetes. Det verkar som att både att sova få timmar och att sova mycket har kopplingar till ökad risk för dessa sjukdomar. Man vet dock ännu inte om det är sömnstörningar som ger ökad sjukdomsrisk, eller om det är sjukdomarna som leder till förändringar i sömnmönstret.

EN STOR BEFOLKNINGSSTUDIE har genomförts. I studien används data från EpiHealth. (En befolkningsstudie som är ett omfattande forskningssamarbete mellan Lunds och Uppsala universitet. EpiHealth står för Epidemiologi för hälsa.) Deltagarna var mellan 45 och 75 år och de flesta hade en normal sömn, men åtta procent sov mindre än sex timmar per natt och fyra procent sov mer än nio timmar.

Biomarkörerna som man studerade har i tidigare forskning visat sig vara förhöjda vid hjärt- och kärlsjukdom (kopplat till inflammatorisk aktivitet i hjärtat, sömnapné och ökad risk för hjärtinfarkt) och typ 2-diabetes. De var som lägst vid mellan sex och nio timmars sömn, men höga värden sågs både hos de deltagare som sov mer än så, och hos de som sov mindre. Det behövs mer forskning och långsiktiga studier för att bekräfta resultaten och se vad de har för betydelse på längre sikt.

ÄVEN HOS BARN OCH UNGA har sömnstörningar kopplats till ökad ohälsa. Skärmtiden har ökat stadigt sedan smarta mobiltelefoner kom, inte minst under

Dagsljuset styr vår dygnsrytm och att vara ute en stund varje dag kan hjälpa vår kroppsklocka.

på dygnet under helgen – forskargruppen kallar det ”social jetlag”. Att förskjuta dygnet och ta en lång sovmorgon på söndagen gör det svårt att somna på kvällen. Det kan ta flera dagar innan man är tillbaka i rätt rytm.

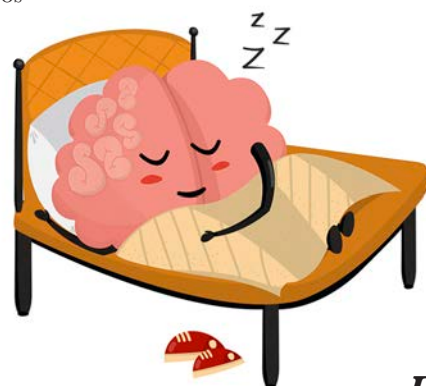
DAGSLJUSET PÅVERKAR dygnsrytmen så att vi blir pigga och vakna på dagtid och trötta när det börjar bli dags att sova. Att se till att vara ute i dagsljus en stund varje dag är en bra rutin för att hjälpa sin kroppsklocka att ge mer tydliga signaler. Det ämne som har störst betydelse för sömnen är melatonin, ett hormon som frisätts och gör oss sömniga när det skymmer och blir mörkare. Om man ändå håller sig vaken kan man – när halterna är som högst – känna sig frusen, yr och kanske lite illamående eftersom hormonet även bidrar till en lägre kroppstemperatur och att blodtrycket sjunker. ■

Fånga
dags-
ljuset!

Även hos barn och unga har sömnstörningar kopplats till ökad ohälsa.

är skolsköterska. Numera är hon docent och biträdande professor i omvårdnad samt prodekan vid Fakulteten för hälsovetenskap, och leder forskningsprojektet ”Sömn, medievanor och livsstil hos ungdomar” vid Kristianstads högskola.

Forskningen visar att mindre än sju timmars sömn per natt är förknippat med högre kroppsvikt (övervikt), och även med sämre betyg. Hon menar att det är vanligt att ungdomar förskjuter sin dygnsrytm på ett ohälsosamt sätt. Många vänder



*Hjärnan
behöver
vila.*



Livsstilsfaktorer är starkt kopplade till sömnvanorna

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

*Att skapa regelbundna
vanor är positivt både för
hälsan i stort och för bättre
sömnrutiner.*

SÖMNBESVÄR är starkt kopplade till hur vi lever och för den som vill förbättra sin sömn finns det många faktorer att se över. Här är några grundläggande tips att börja med:

ATT SE TILL att komma ut i dagsljus en stund varje dag, till exempel ta en morgonpromenad när det ljusnat eller gå ut en stund på lunchen, gör dig piggare på dagen och tröttare när det är läggdags. Dra upp gardinen och tänd lamporna om det är mörkt när du stiger upp. När det börjar närma sig sovdags kan mörker och dämpad belysning hjälpa dig att bli sömnig. Ha mörkt i sovrummet och undvik skärmar och skarpt ljus.

FYSISK AKTIVITET gör ofta att man sover bättre. När man rört på sig och kroppen är trött och behöver återhämtning är det ofta lättare att somna, och man sover djupare. Man bör dock inte träna hårt för sent på kvällen eftersom det kan vara svårt att komma till ro när man nyligen haft hög puls och höga adrenallnivåer. Många behöver två till tre timmar för att varva ner efter träningen.

KOFFEIN som gör oss pigga och vakna finns bland annat i kaffe, te, cola- och energidrycker. Halveringstiden för koffein är sex till åtta timmar. Det betyder att du fortfarande har halva mängden kvar i blodbanan sex timmar efter att du till exempel druckit en kopp kaffe eller en energidryck. Hur känslig man är för koffein är individuellt, men har du problem med att sova är det klokt att avstå minst sex timmar innan läggdags.

ALKOHOL STÖR SÖMNE och gör det svårt för kroppen att varva ner och sova gott. Många upplever att man blir avslappnad och sömnig, men man är mer lättväckt och sover inte lika djupt när man har druckit alkohol. Sämre sömnkvalitet är en bidragande orsak till att man är tröttare dagen efter.

MINSKA STRESSEN och skapa rutiner som gör att du tar det lugnt på kvällen. Varva ner och fundera på vad just du behöver för att kunna somna, och sova gott. ■

Bortom migränen: DITT SANNA JAG

Det finns både bra och dåliga dagar när man är drabbad av migrän. För att de bra dagarna ska kunna bli fler krävs kunskap men också hjälp att sätta ord på sina känslor.

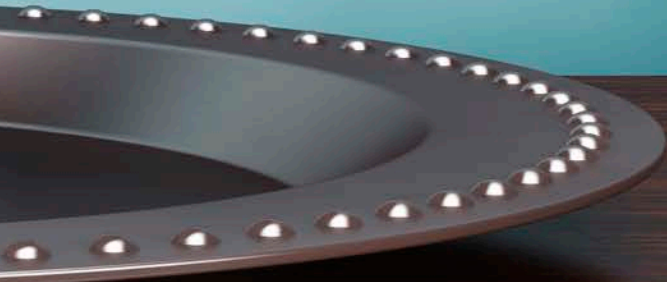


WWW.TEVA.SE/MIGRAN
Webbsida för dig med migrän



"Det var en chock att få veta att jag ätit fel; att jag som arbetar med och har kunskap om hälsa skulle ha ätit mig sjuk. Jag som tyckte att jag åt rätt, säger Annika Winterros.

***”JAG LEVDE SOM
JAG SKULLE
– MEN VAR ÄNDÅ JÄTTESJUK”***



I sitt yrke som personlig tränare och kostrådgivare vet Annika hur man ska leva hälsosamt. För två år sedan lyssnade hon på en podd som diskuterade intolerans mot livsmedel. Annika som hade svår migrän blev intresserad av att lära sig mer – vilket sedan visade sig göra stor skillnad för hennes del.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Annika Winterros

Bor: Hus i Sandviken
Familj: Min fru Linnéa och vår katt Åke.
Ålder: 38 år.
Gör: Äger och driver ett gym.
Är personlig tränare, massageterapeut
och kostrådgivare.
Intressen: Klädsömnad. Jag syr
kläder till mig själv, min fru och
till barn i min närhet.

Det är mulet utanför mitt kontorsfönster i Stockholm, men i Sandviken skiner solen och det är tjugofem grader varmt. Det berättar Annika Winterros när jag ringer upp henne en förmiddag i mitten på juni för att prata om hennes kostförändringar som lett till att hon idag mår så mycket bättre.

Annika bor i Sandviken med sin fru Linnéa och deras katt Åke. Tack vare sitt arbete som kostrådgivare och personlig tränare har hon goda kunskaper för att leva hälsosamt.

– Jag levde som jag skulle, men var ändå jättesjuk, säger hon.

SITT FÖRSTA ANFALL MINNS Annika tydligt. Hon var omkring tio år och vaknade en morgon med blixtrande synbortfall på ena ögat. Hon kunde inte komma upp ur sängen och förklarade för sina föräldrar att hon såg dåligt. De blev såklart oroliga och visste inte vad det kunde bero på. Ingen i slkten hade migrän så att det skulle röra sig om ett migränanfall fanns inte i deras tankar. Efter att Annika fått samma symtom ett par gånger till sökte de sig till vården där de fick besked om att diagnosen var migrän med aura.

– I början fick jag vanliga huvudvärks-tabletter och när jag blev äldre blev det starkare mediciner. Jag fick prova en nässpray, men den gjorde mig jättesjuk. Fick ännu mer migrän, så den fick jag sluta med.

Vårdcentralen som skrev ut nässpran tog aldrig upp till diskussion att Annika skulle kunna prova en annan sorts triptanmedicin, utan hon fick återgå till de vanliga värktabletterna och lägga sig och vila i ett mörkt rum när anfällen kom. Hennes aurasymtom varade i omkring en halvtimme och därefter började huvudvärken.

Annika har varit noggrann med att fylla i en migrändagbok för att få en tydlig överblick av sin migrän. När det var

som värst hade hon upp till femtio anfall per år. Genom åren blev det flera läkarbesök och det mesta har provats mot migrän. Hon fick genomgå en hjärnröntgen för läkarna resonerade som så: ”Om Annika förstår att migränen inte är farlig – då blir den bättre”. Röntgen visade inget onormalt, men migränen fortsatte likväl att komma, lika ofta och med samma styrka.

Jag undrar om hon har några speciella triggers som hon sammankopplat anfällen med, men det har hon inte märkt utan:

– Migränen har kommit i tid och otid. Ej i samband med stress eller avslappning, utan den har kommit när som helst; stressig eller lugn period, jobb eller semester. Den har heller inte varit hormonell, förklarar hon.

— ” —
**Läkarna sa:
”Om Annika
förstår att
migränen
inte är farlig –
då blir
den bättre”**

FÖR TVÅ ÅR SEDAN fick hon ett tips när hon en dag lyssnade på en podd som handlade om kroppen och hälsan. De pratade bland annat om intolerans mot livsmedel. Annika som är intresserad av hälsa spetsade öronen och började googla efter mer information.

– Jag läste på och såg att migrän kunde man få om man var allergisk mot vissa livsmedel. Där stod även att eksem och järnbrist kunde bero på matintolerans. Och allt det stämde in på mig som hade eksem på händerna, järnbrist och migrän. Så jag bestämde mig för att beställa ett intoleranstest som är ett blodprov som tittar på antikroppar mot olika livsmedel. Blodprovet skickar man sedan för analys i Tyskland.

De testade allergi för nittio olika livsmedel och svaret hon fick tillbaka visade att hon inte tålde ägg, gluten och mjölkprotein. Direkt slutade Annika



med allt gluten och ägg. Mjölksprodukter byttes ut mot soja- eller havrealternativ. Att byta till laktosfria produkter fungerar inte eftersom det var proteinet i mjölken Annika var allergisk mot.

– Det var en chock att få veta att jag ätit fel; att jag som arbetar med och har kunskap om hälsa skulle ha ätit mig sjuk. Jag som tyckte att jag åt rätt. Det var svårare att ta in än att lägga om kosten.

– **JAG TÄNKTE ATT JAG GER** det ett år – under den tiden borde jag hinna se om det har någon betydelse.

Hon säger att i början var det en större uppoffring att ändra kosten, men ju längre tiden gick desto mindre tänkte hon på det. Och numera är det inga konstigheter med att beställa och få speciell kost även på restauranger. Det tog cirka tre månader med den nya kosten innan Annika började märka en förändring och att migränanfallen blev färre. Ett halvår senare var det en markant skillnad. Att det tog lite tid innan förbättringen kom tror hon beror på att det är som en läkeprocess i kroppen. Det tar tid för kroppen att läka och komma i balans igen.

– Det blev glesare och glesare mellan anfallen. Förr hade jag tidvis skov med migrän sju dagar i sträck. Nu kunde jag få ett anfall och sedan nästa dag mådde jag bra igen. I maj förra året hade jag två anfall och sedan två i augusti. Nu har jag inte haft ett anfall sedan dess – och det är tio månader, säger hon glatt.

Eftersom Annika inte tidigare haft besvär med magont fanns aldrig tankarna hos henne att hon kunde vara allergisk mot mat. Hon kopplade inte heller ihop migränen till något hon åt.

— ” —
*Det blev
glesare och
glesare mellan
anfallen.*

Har du några migränkänningar numera?

– Tidigare kände jag av en halvtimme innan att ett anfall var på gång. Nu har jag inga känningar, ingen aura och ingen huvudvärk alls. Även järnvärdet har stabiliserats och eksemen läkt. Förr hade jag även ofta nackont, men det är också borta, säger Annika och fortsätter:

– I vintras tog jag ett nytt intoleranstest och då visade det att jag endast har äggallergin kvar – jag hade ätit mig frisk.

Är du inte längre allergisk mot gluten och mjölkprotein, undrar jag?

– De antikropparna har försvunnit efter att jag har tagit bort det ur kosten och kroppen har läkt. Nu har jag bara antikroppar mot ägg kvar. Jag har fortfarande en större risk än andra att äta mig till intoleranser igen. Därför är jag fortsatt försiktig med gluten och mjölk, men inte lika benhård som tidigare. Jag mår för bra nu för att ta risken.

– **FÖR MIG ÄR DET ÄGG**, mjölkprotein och gluten jag inte tål och som, sedan jag slutade äta dem, har gjort att jag mår så mycket bättre. För andra personer kan det vara andra livsmedel, förklarar hon.

Annika berättar när de i år skulle på en studentmottagning i Stockholm, slog det henne hur hon tidigare oroat sig för att bli sjuk och behövt planera och ”säkra” upp resan; lägga upp dagarna så att hon fick tid till att vila.

– Den här gången tänkte jag inte alls på det. Det var en väldig befrielse. Jag är glad och tacksam att det här har funkat för mig och gett mig ett nytt liv. I år har jag inte ens öppnat en migrändagbok. Jag tror inte att det hjälper alla eller är lösningen på all migrän, men vill ändå berätta att det här har hjälpt mig. ■



"I år har jag inte ens öppnat en migrändagbok. Jag tror inte att det hjälper alla eller är lösningen på all migrän, men vill ändå berätta att det här har hjälpt mig, säger Annika Winterros."

NY BOK OM HUVUDVÄRK HOS BARN OCH UNGDOMAR



*”Huvudvärk och migrän hos barn och unga”
är namnet på den bok som vår förening i
Västra Götaland gett ut. Den vänder sig till personer
som möter barn med huvudvärk och går att
beställa gratis hos föreningen.*

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

**Er förening har nyligen gett ut en ny bok:
Huvudvärk och migrän hos barn och unga.
Berätta lite om den.**

– Efter vår tidigare bok om migrän av Carl Dahlöf fick vi många förfrågningar om vi hade planer på att ge ut en liknande bok om barn och unga med huvudvärksproblematik. Emma Varkey fick frågan och till vår stora glädje tackade hon ja till att bli vår författare. Vår inriktning är att efter bästa förmåga förmedla seriös information om migrän och annan huvudvärk utan kostnad för mottagaren, svarar Gunnel Mikaelsson, ordförande i Migrän- och huvudvärksföreningen i Västra Götalands län.

Vem vänder sig boken till?

– Den vänder sig till föräldrar och vårdnadshavare till barn och unga med huvudvärksproblematik. Inriktningen är att kunna hjälpa dem att hantera sin huvudvärkssituation. Boken vänder sig också till andra målgrupper som i sin yrkesutövning möter dessa barn och ungdomar: skolsköterskor och lärare, medicinska barn- och ungdomsmottagningar, fysioterapeuter med flera.

Boken kan användas som undervisningsmaterial och är i sin helhet bekostad av vår förening. Till stor del kan den också vara av intresse för oss vuxna som besväras av migrän och annan huvudvärk.

Om man vill läsa boken – går den att beställa?

– Medlemmar och ej medlemmar – var som helst i landet – är välkomna att antingen mejla, skicka sms eller ringa för att beställa. Alla uppgifter om beställningar finns på vår hemsida:

vastragotaland.migran.com

Kostar den något?

– Boken är helt utan kostnad. Vi fyra i styrelsen, Gunnel Mikaelsson, Mona Hake, Maj Martinsson och Anders Ekblad har med glädje arbetat för att kunna presentera denna bok. Vi riktar ett varmt tack till vår författare Emma Varkey. Trevlig läsning önskar vi er!



Läs intervjun med bokens författare Emma Varkey →

Emma Varkey har i sin forskning visat att regelbunden träning kan ge smärtlindring. Mycket handlar om att bli mer medveten om sig själv och sina vanemönster för att hitta de små förändringar som kan lindra huvudvärken.

Hur kan små förändringar göra skillnad på huvudvärk?

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Förbundets förening i Västra Götaland har tillsammans med fysioterapeuten och forskaren Emma Varkey nyligen gett ut boken *Huvudvärk och migrän hos barn och unga*. I boken får vi bland annat följa två fiktiva unga personer: Lisa, 14 år, som har huvudvärk av spänningstyp och Leon, 11 år, som har migrän. Boken är indelad i två delar. Den första delen behandlar smärta och huvudvärk. Forskare har på senare tid upptäckt att smärta blir till först när hjärnan tolkar signalerna från nerverna. I hjärnan tolkas alarm-signalerna i flera områden och det är först när alla dessa tolkningar har gjorts som vi upplever smärta. Den andra delen i boken tipsar och ger råd om vad man kan göra för att minska huvudvärksbesvären samt innehåller illustrationer på olika praktiska övningar. I första hand vänder sig boken till föräldrar till barn med huvudvärk, men även andra som möter dessa barn i olika

"Det finns så mycket studier på fysisk träning att det numera är en viktig del i behandlingen vid många sjukdomar. Mina forskningskollegor och jag har visat att regelbunden konditionsträning kan ge färre, kortare och mindre intensiva migränanfall", berättar Emma Varkey.



Det svåra i behandlingen är ofta inte övningarna eller livsstilsförändringarna i sig själva – utan att faktiskt få till det!





— ” —
Forskare har på senare tid upptäckt att smärta blir till först när hjärnan tolkar signalerna från nerverna.

sammanhang och som behöver mer kunskap kan få nytta av boken.

EMMA VARKEY SOM HAR SKRIVIT boken har själv erfarenhet av huvudvärk.

– Jag kan minnas att jag hade migrän redan i fyra, femårsåldern. Jag kände igen det genom att det gjorde väldigt ont kring ögat, jag mådde lite illa och var superkänslig för dofter. Jag har tydliga minnen av att min mamma hade en parfym som hon använde. Den stod i badrummet och jag brukade gå dit och lukta på den. Men ibland klarade jag nästan inte av den, den kändes alldeles för stark. I efterhand har jag förstått att det var när jag hade migrän som jag blev känslig för dofter, berättar hon.

När Emma var färdig fysioterapeut var det mer en slump som gjorde att hon började arbeta med huvudvärk – hon fick nämligen jobb på en huvudvärksklinik.

– Där hade jag en fantastisk chans att specialisera mig, men också börja forska, vilket sedan ledde till att jag skrev en avhandling om migrän. Och sedan har det liksom följt mig.

Du har forskat om fysisk träning och smärta. Hur viktig är fysisk träning?

– Fysisk träning är en extremt potent behandlingsmetod. Det finns så mycket studier på fysisk träning att det numera är en viktig del i behandlingen vid många sjukdomar. Mina forskningskollegor och jag har visat att regelbunden konditionsträning kan ge färre, kortare och mindre intensiva migränanfall.

Smärtan kan i sig själv göra det svårare att utföra fysisk aktivitet och träning och ibland leda till undvikande av aktiviteter. Detta kan i förlängningen få tråkiga konsekvenser. Å andra

sidan tränar vissa för mycket för sitt eget bästa och har svårt att känna in kroppsliga behov av återhämtning och avslappning. Vid migrän kan för hård träning ibland trigga anfall. Jag arbetar mycket med att hjälpa patienter att hitta en balans mellan träning och återhämtning.

På vilket sätt kan fysisk träning hjälpa smärtpatienter?

– Fysisk träning kan ge smärtlindring och välbehag under och efter träningspasset, men på längre sikt också påverka sömnen positivt och förbättra förmågan att hantera stress. Att man på sikt blir starkare och mer uthållig gör också att kroppen belastas mindre vid vardagsaktiviteter.

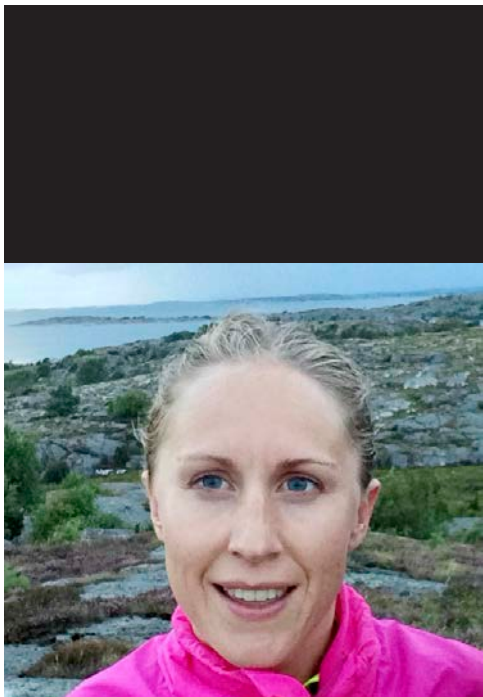
Hur mycket och hur ofta behöver man träna för att det ska ha effekt på huvudvärk?

– Konditionsträning, det vill säga träning som gör att pulsen ökar, så som att cykla, jogga, simma med mera, tre gånger i veckan under ungefär 30–45 minuter på en måttlig till hög intensitetsnivå kan ge färre migränanfall, kortare anfall och lägre intensitetsnivå av värken. Det har vi sett när vi studerat vuxna. Hos barn och ungdomar finns inte lika mycket forskning ännu.

Hur kommer det sig att du skrev boken Huvudvärk och migrän hos barn och unga?

– Jag fick ett jättetrevligt brev hem i min brevlåda en sommar, med en förfrågan från Migrän- och huvudvärksföreningen i Västra Götalands län, om jag kunde tänka mig att ta mig an uppdraget att skriva en bok om huvudvärk hos barn. Det kändes ju både smickrande och lite läskigt, men jag älskar att skriva och såg det som en fantastisk möjlighet.





Emma Varkey

Bor: I Torslanda utanför Göteborg.

Familj: Man och två barn 11 och 13 år gamla.

Ålder: 40 år.

Yrke: Fysioterapeut och forskare.

Intressen: Det mesta som har med rörelse och träning att göra, gärna i naturen och med min familj samt att sy kläder.



— ” —
**Tanken
med boken är
att ge hopp,
kunskap och
enkla råd.**

Förklara lite om skillnaderna mellan akut, kronisk och långvarig smärta.

– Akut smärta är en viktig varningssignal för överlevnad. En smärta som pågått dagligen eller återkommande minst femton dagar/månad under mer än tre månader brukar man benämna som långvarig. Förr sa man ofta kronisk, men det är lite mer hoppingivande att kalla den långvarig. Huvudvärk som kommer plötsligt och akut kan vara en viktig signal på att något är fel. När huvudvärken är återkommande vecka ut och vecka in – och man dessutom fått diagnosen migrän eller huvudvärk av spänningstyp – är den ingen viktig signal för överlevnad. Däremot kan det vara en signal att man kan behöva göra omprioriteringar och omstruktureringar i sin vardag för att må bättre.

Ibland när huvudvärken kommer ofta och hållit på länge faller den in under kriterierna för långvarig smärta och då är det ofta många olika faktorer som är inblandande i smärtbilden. En ökad känslighet i nervsystemet är en del i det hela, men när smärta pågått under längre tid kan även oro och ibland nedstämdhet och ångest vara en följd av smärtan, som sedan blir en del i att den kvarstår. Stress är också en viktig faktor. Det är inte säkert att man känner sig stressad, men att ha ont nästan varje dag påverkar kroppens stresssystem.

Du skriver i boken att med små förändringar och insatser kan man lindra huvudvärken. Vad kan det vara för små förändringar som kan göra skillnad?

– En dag såg jag ett citat på en almanacka hemma i köket. Det kändes helt klockrent för det jag arbetar med varje dag. ”*Det du är medveten om kan du göra någonting åt, det du inte är medveten om gör alltid något med dig.*” För mig är det precis vad fysioterapi handlar om; att bli lite mer medveten om sig själv och sina vanemönster.

Ett exempel vid huvudvärk kan vara att notera vad som händer i kroppen vid en situation som är stressande eller obekväm. Många biter ihop käkarna, pressar tungan upp mot gommen eller lyfter axlarna omedvetet. Om detta pågår under längre tid, ger det en ökad spänning som kan ge huvudvärk. Det har man gjort forskning på. Man kan också fundera över när huvudvärken brukar dyka upp, är det på helger, långa dagar

— ” —
**Det är inte
säkert att man
känner sig
stressad – men
att ha ont
nästan varje
dag påverkar
kroppens
stresssystem.**

Vad vill ni förmedla med boken – hur gick tankarna?

– Jag tror det finns en stark önskan både hos mig och i föreningen att kunna förmedla hopp. Smärta är komplext, men ibland kan små saker göra stor skillnad. Vi vet också, både från forskning och kliniska erfarenheter, att det är värdefullt att få ökad kunskap om sina besvär. Då kan man få mindre ont! Tanken med boken är därför att ge hopp, kunskap och enkla råd till föräldrar, skolsköterskor, barn och ungdomar själva samt vårdpersonal. Huvudvärk, både migrän och huvudvärk av spänningstyp, har ofta stark koppling till stress, och det svåra i behandlingen är ofta inte övningarna eller livsstilsförändringarna i sig själva – utan att faktiskt få till att göra dem!

Det är viktigt med återhämtning för att minska stressen. Men vad är då "verklig" återhämtning för en själv? Man får fundera på när man känner sig avslappnad – det kan till exempel vara när man leker med ett husdjur.



i skolan eller på eftermiddagen? Finns det några mönster där som kan vara nycklar till att må bättre?

Hur går man vidare?

– När man börjar se sina mönster är nästa steg att förändra. En hjälp för att öka medvetenheten i kroppen för att lättare kunna hantera stress – är att öva någon form av avslappning varje dag. Det är i teorin superenkelt, men i praktiken ofta svårare. Ett bra tips, som inte tar för lång tid, är att öva en liten stund, säg tio minuter om dagen under tre månader. Detta kan ha god effekt på huvudvärk, både migrän och huvudvärk av spänningstyp.

När det kommer till träning, vad ska man tänka på då?

– För den som inte utövar någon fysisk aktivitet kan ett råd vara att börja träna lite. Hitta något som känns roligt och gör det några gånger i veckan. Det behöver inte vara så svårt; cykla, spela badminton eller hoppa hopprep. Välj något som är kul, då är chansen större att det blir av. För andra kan det vara att faktiskt minska på aktiviteterna varje vecka. Ta en kväll i veckan utan krav på prestation.

Hur kan föräldrar, på bästa sätt, hjälpa sina barn som har huvudvärk?

– Om barnen besvärar av återkommande huvudvärk och inte utretts för det, skulle mitt första råd vara att söka hjälp från vården – för att få en diagnos och tips om akutmedicinering. Därefter är det alla sakerna jag skriver om i boken. Föra kalender för att försöka se mönster och därefter åtgärder baserade på det. Är det mer vila och avslappning som behövs eller är det lite mer aktivitet?

Stress är ju en stor trigger både när det gäller huvudvärk av spänningstyp och migrän. Vad kan vara "verklig" återhämtning för barn och unga?

– Jag tror att det är viktigt att fundera på **när** man känner att man verkligen slappnar av. Kanske är det när man sitter och målar, läser

eller leker med ett husdjur. Jag tror många behöver en stund av sådan prestationsfri tid varje dag. Sedan tror jag det är viktigt för många att ibland minska på intrycken. Vår hjärna är inte riktigt gjord för så mycket intryck som vi får idag via alla digitala kanaler. Att bara vara utan stimuli, från till exempel mobiltelefonen, en stund varje dag tror jag är jätteviktigt... och svårt. Särskilt innan man ska varva ner och sova.

Ni har flera illustrerade praktiska övningar i boken. Är det någon övning som du tycker är extra viktig och som vi kan göra?

– En jättebra övning – som är enkel att göra var som helst och när som helst – är att ta en stund och bara observera sitt andetag. Därefter låter man det bli lite långsammare än vanligt. Utandningen får gärna vara lite längre än inandningen. Man kan också låta det bli en naturlig paus mellan in- och utandning. Forskning har visat att detta kan påverka kroppens nervsystem positivt.

Avslutningsvis – har du några andra tips att ge?

– Det är alltid svårt att ge generella råd när alla människor är olika. Därför vill jag ge rådet att söka hjälp från vården om man har en besvärande huvudvärk. En läkare som kan ställa diagnos och sedan en fysioterapeut som kan ge hjälp med avspänning eller träning. ■



En bra övning är att ta en stund och bara observera sitt andetag.



Medlemssidor



Beställ
kostnadsfritt



BROSCHYR OM HUVUDVÄRK HOS BARN OCH UNGDOMAR

I broschyren skriver vi om hur det är att ha ont i huvudet, om olika huvudvärkssjukdomar och vad man kan göra för att hjälpa till. Där finns flera tips och råd samt en användbar huvudvärksdagbok.

Beställ broschyren kostnadsfritt:

kansliet@huvudvarksforbundet.se

VILL DU STÄLLA UPP OCH HJÄLPA NÅGON FÖRENING?

Det finns många olika sätt man kan vara med och bidra på – så ta gärna kontakt med föreningarna! Saknas det förening där du bor och du vill vara med och hjälpa till att starta upp en – hör av dig till kansliet!

HUVUDJOURNALEN PÅ ARBETSPLATSEN

Vill du att din arbetsplats får ett exemplar av HuvudJournalen? Mejla till: huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

BLI MEDLEM

För att bli medlem går du in på vår hemsida: www.huvudvarksforbundet.se Klicka på Bli medlem och fyll i dina uppgifter. Det går också bra att kontakta kansliet. Du blir även automatiskt medlem i en läns- eller lokalförening – om det finns på din ort.



Huvudvärksförbundet arbetar med att stödja och hjälpa personer som har olika former av huvudvärk. Våra mål är att alla ska kunna leva ett så bra liv som möjligt trots sin huvudvärk. Vi delar med oss av information, kunskap, ger råd och stöd samt arbetar med att påverka beslutsfattare.

Medlemsavgift/år:

Vuxen: 220 kronor.

Ungdom: 100 kronor (t.o.m. det år man fyller 30).

Familjemedlem boende på samma adress: 50 kronor.

Supportermedlemskap: 220 kronor.

FÖLJ OSS PÅ:

Facebook, Instagram och Twitter.

FACEBOOKGRUPPER

"Vi föräldrar till migrän- och huvudvärksdrabbade barn", samt "Unga i Huvudvärksförbundet".

Flera av våra föreningar har dessutom egna Facebooksidor och grupper.

Skaffat ny

mejladress?

Glöm inte
meddela oss!

RÅDGIVNING

Huvudvärksförbundet har tre expertrådgivare:

huvudvärkssjuksköterska, jurist och arbetsrättsexpert.

Som medlem få du gratis hjälp av dem. Du når dem genom att mejla din fråga till: radgivning@huvudvarksforbundet.se

På måndagar kl 9.00–10.00 kan du även ringa till huvudvärkssjuksköterskan Monicha Norén, tel 08-120 797 60.

Huvudvärksförbundets rådgivare



Huvudvärkssjuksköterska
Monicha Norén



Jurist
Erik Ward



Arbetsrättsexpert
Annette Carlén



Kom då ihåg att meddela oss din nya adress. Det går bra att mejla till: kansliet@huvudvarksforbundet.se eller ringa oss.

HAR DU
FLYTTAT?



Vill du komma i kontakt med HuvudJournalen – mejla till:

huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se



TESTA DINA MIGRÄNBESVÄR
Migrän kan ha en stor påverkan på livet, men hur mycket har sjukdomen påverkat ditt liv? Gör migräntestet på levamedmigrän.se för att ta reda på det!

WWW.LEVAMEDMIGRÄN.SE
- DIN PLATTFORM ONLINE

Det är svårt att leva med migrän. Men ibland är det ännu svårare att prata om det – speciellt med personer som aldrig har upplevt migränanfall. Webbplatsen **levamedmigrän.se** skapades för att ge alla med migrän en plattform där de kan hitta hjälp och vägledning samt visa en realistisk bild av sjukdomens effekter på vardagen.

På **levamedmigrän.se** hittar du verktyg och resurser som kan hjälpa dig att prata med dina vänner, familj och kollegor om migrän.

För med rätt förståelse kan personer med migrän börja få den vård och det stöd de behöver.



Avsändare

Huvudvärksförbundet
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm

BEGRÄNSAD
EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänds

HAR DU OCKSÅ HUVUDVÄRK?



Vi finns för dig!

● **huvudvarksforbundet.se**